

### بەم شىۋەيە دەتوانىت خۆت يارمەتى خۆت بەدەيت

باسى بەسەرھاتەكانت بۇ كەسانى تر بکہ. باسى ئەوہ بکہ كە لەكاتى كارەساتەكەدا بىرت لەچى دەكردەوہ و ھەستت بەچى دەگرد، بەو شىۋەيە بەقسەگردن بەسەرھاتە ناخۆشەكانت شى دەكەيتەوہ.

بگەرئپوہ بۇ شوئىنى رووداوہكە – ئەگەر دەكرئت – بۇ نموونە لەگەل كەسىكى نزيكى خۆت.

ديدارى ئەو ەو ھاورئپانەت بکہ كە ھەمان چارەنووسى تۆيان ھەبوو

ئەگەر تەركيز كردن لەسەر كردارە زەحمەتەكان بەلاتەوہ ئاسان نيە، لەسەر ھەمان شىۋازى كۆنى كاركردنت بەردەوام بە. باسى بەسەرھاتە سەختەكانت بۇ سەرۆكى كارەكەت يان ھاورئىكانى كارەكەت بکہ، بۇ ئەوہى لئيت ئَ بگەن.

وەرزش لەشت خۆش دەكات، چونكە بەھۆيەوہ گرژيەكانت خاودەبنەوہ. پياسەگردن شتئىكى باشە.

خۆت لە خواردنەوہى ئەلكھۆلى زياد و مادەى ھيمنكەرە بەدوور بگرە.

گوئ لەوہ بگرە كە كەسەكانى نزيكى خۆت ھەست بەچى دەكەن و بىر لەچى دەكەنەوہ. رووداوہكە كارىگەرى بەسەر ئەوانىشەوہ ھەبووہ.

لەبىرئبئت كە كاردانەوہكانت شتى ئاساپين:

ئەو شتانە پەيوەندىيان بە بابەتەكەوہ ھەيە. ئەو ھەست ونستانەى كە ترسناك و سەيروسەمەرەن چاكتر وايە دەريان بريت.

گريان شتئىكى باشە.

جارى وا ھەيە دەربىرىنى ھەستونستەكان ئاسانترە بە كردار دەرى بريت وەك لە قسەگردن. وئپنە بكئيشە، رەنگ بکہ، نوسين بکہ، مۆسيقا لَ بدە يان بگەرئ.

### ھەستەكانت لەم ھەفتانەى پابوردوودا

• تا ئىستاش ھەست بە بەھيزى رووداوہكان دەكەيت.

• ھەست بە نارەحەتى و نائارامى دەكەيت.

• تۆ پەست و شلئەزاويت؛ ئەحەمولت كەمە و لە شتئىكى بچووكيشدا سەبرت لەدەست دەدەيت.

• دلت تەنگە، بئزاريت يان بَ زەوقبت

• ھەستەكانت دژ بەيەكترن؛ لەلایەكەوہ دلت خۆشە بەوہى كە رزگارث بووہ، بەلآم لەلایەكى ترەوہ ھەست بە خەتابارى دەكەيت، چونكە شانست لەوانى تر باشتر بوو.

• بەئاسانى مئىشكى خۆت ئالۆز دەكەيت و لەوانەيە بەھەلە لە شتەكانى تر ئَ بگەيت

• تۆ كئيشەى لەبىرچوونەوہ و تەركيز كردنت ھەيە.

## ◀ كەسى وا ھەيە كە لەھەمان ئەو بارودۆخەدا

## كاردانەوہى بەھيژترى دەبئت، كەسى واش ھەيە كەمتر.

## ◀ ئەو كاردانەوانەى كە بەھۆى بارودۆخە

نائاسايپەكانەوہ دروست دەبن بەدرئژايى كات

سووك دەبنەوہ. بەلآم بۆى ھەيە دوای ماوہيەكى

زۆر دووبارە سەرھەلدەنەوہ. بەرئگای بەكاردانەوہ

بەسەرھاتەكە لە مئىشكى خۆت دەردەكەيت. كەمە

كەمە ئەو بەسەرھاتە ناخۆشەت لەبىردەچئتەوہ

و ژيان بەردەوام دەبئت.

تۆ بەسەرھاتئىكى زۆر ناخۆشت بينيوہ تۆ كەسىكى

نزيكىت لەدەست داوہ، خۆت لە كارەساتدا بویتە،

بريندار بویتە يان توندوتئژيت لەگەلدا كراوہ. تۆ

بينەرى بارودۆخىكى ناخۆش بویتە يان لە بارودخىكى

مەترسیداردا لەگەل كەسانى تر بویتە. كەسىكى

نزيكى تۆ خۆى كوشتووہ يان ھەولى خۆكوشتنى

داوہ.

دوابەدوای بەسەرھاتئىكى ناخۆش شتئىكى تەندروست و ئاسايپە

ئەگەر كاردانەوەت ھەبئت. ھەستو نستی زۆر بەھيژ بۆى ھەيە ئەو

بىركردنەوہيەشت لا دروست بكات كە بلئيت ئاخۆ چى شتئك رووى دەدا

### كاردانەوہكان لە رۆژەكانى سەرەتادا

• ھەموو شتەكان وا ھەستى بَ دەكرا كە راستەقینە نەبن، وەكو خەوئىكى ناخۆش بوون.

• بەلاتەوہ ئاسان نيە لە رووداوہكە ئَ بگەيت و قەبوونى بکہيت.

• لەوانەيە تووشى سەرئئيشە ببىت، دلت ھەلئشئوئت، سەرمات بئت، ئارەقە بکہيت يان ھەست بە گرژبوونەوہى ماسولكەكانت بکہيت.

• يان بەتەواوى سَ بویتە يانپش ھەستونستەكانت بە ھيژەوہ بەتال دەبن، بۇ نموونە بەگريانەوہ؛ لەوانەيە ھەست بە خەتابارى، رق لَ بوون، ترس، خەمبارى يان ھەست بە ھيؤربوونەوہ بکہيت.

• بەئاسانى خەوت لَ ناكەوئت يان خەوہكانت پچرپچرن.

• تاكو ئىستاش رووداوہكە سەرلەنوئ دئتەوہ بىرت.

• بۆن و دەنگەكان دەناسیتەوہ، وردەكارىەكانى رووداوہكەش دەبينيت.

• لەوہ دەترسبت كە ئەو شتە ترسناكە دووبارە ببئتەوہ، كە " خەرىكە شئت دەببت" يان بەتەنھا دەمئنيتەوہ.

• وا ھەست دەكەيت كە پئويستە لەسەرت لە رووداوہكە ئَ بگەيت، بۇ نموونە ھۆيەكەى بزانيت يان تاوانبارەكەى بدؤزيتەوہ.



Punainen Risti

تۆ

بەسەرھاتییکی  
ناخۆشت

بینیوہ

## ئەو لایەنەنەى كە يارمەتى پيشكەش دەكەن

بىنكەكانى تەندروسى و نەخۆشخانەكان، گروپەكانى قەيرانى، خزمەتى تەندروسى كاركردن، فەرمانگەكانى سۆسىال، فەرمانگەكانى تەندروسى دەروونى، راوئزگا خىزانىيەكان، كۆمەلەى كەنيسەكان، بىنكەكانى راوئزكارى كاروبارى خىزانى، ناوەندەكانى قەيران و پىكخراوەكان.

## ئەو تەلەفوننەى كە سەرتاسەرى ولات يارمەتى دەدەن

- ئىيشكگىرى قەيرانى رىكخراوى تۆماركراوى تەندروسى دەروونى فينلەند، مېئىلى (MIELI)، لە ژمارەى تەلەفونى نىشتىمانىيەو (۰۹۲۵۲۵۰۱۱۳) و لە ژمارەى وەتسئەپەو (WhatsApp) (۰۴-۱۹۵۸۲۰۲) بە زمانى ئىنگلىزى، ئىيشكگىرى دەكات.
- تەلەفونى مندالان و گەنجانى بەكيتى مندالپارتىزى ماننپرهيم ۱۱۶۱۱۱
- ئىيشكگىرى تاوانكاربەكان ۱۱۶۰۰۶

◀ هەرۆهە دەتوانىت داواى يارمەتى لە ژمارەى  
فرياكەوتنى گشتى بكەيت ۱۱۲.

## مندال پىويستى بە يارمەتيدان هەيه

- منداليش بەهەمان شىوازى گەورەتەمەنەكان بۆ رووداوەكان كاردانەوہى دەبېت.
- لەگەل مندالەكە قسە لەسەر رووداوەكە بكە.
- مندالەكە هان بەدە بۆ دەربىيى هەستونستەكانى، بۆ نمونە بە يارىكردن بە وئىنەكيشان.
- هەستونستەكانى خۆت زۆر زىاد دامەپۆشە.
- كات بەدە بە مندالەكە تاكو ئى دەكات.
- بە بەردەوام بوون لەسەر شىوازى ژيانى رۆزانە پشتگىرى لە هەست كردن بە ئاسايشى مندالەكەت بكە.

## چى كاتىك پىويستىت بە يارمەتى كەسانى تر هەيه؟

- تۆ بەردەوام دلتهنگىت، بىزارىت و شلەژاويت.
- بەئاسانى خەوت لى ناكەوئىت و بە ناچارى دەخەويت.
- تواناى تەركىزكردنت نىە.
- كاركردنت باش بەرئوہ ناچىت.
- تۆ ئىش و ئازار و دەرھاويشتەى جەستەبىت هەيه كە ھۆبەكانى نازانرىت.
- تۆ كەسكىت نىە كە قسەى لەگەلدا بكەيت.
- پەيوەندىە كۆمەلەلایەتەكانت باش نىن. خۆت دابراندووہ.
- ئارەزووى ژيانت لەدەست داوہ.
- داودەرمان و ئەلكهۆلى زۆر بەكاردەھىنىت.
- بىركردنەوہى خۆكوشتننت هەيه

## ئەو لایەنەنەى كە لەم شارەدا يارمەتى پيشكەش دەكەن

◀ ئەگەر تەنانەت بەشىكى ئەو ئازار و  
نیشانانەت هەبوو، پرسىارى چارەسەر و يارمەتى  
تر بكە